

**Dagelijkse stress, negatief affect en consciëntieusheid en de relatie met
het snackgedrag van mensen die op dieet zijn**

**Daily Stress, Negative Affect and Conscientiousness and the relation with
the Snacking Behavior of Dieters**

Henriëtte van Eijk

Eerste begeleider: dr. Viviane Thewissen

Tweede begeleider: dr. Nele Jacobs

Mei 2010

Faculteit Psychologie

Afstudeerrichting: Gezondheidspsychologie

Open Universiteit Nederland

Inhoudsopgave

Samenvatting/Summary	2
Inleiding	3
Overgewicht en gewichtsreductie	3
Psychologische theorieën	5
Expliciete en impliciete determinanten	6
De rol van stress en negatief affect	8
De rol van consciëntieusheid	11
Experience Sampling Method (ESM)	12
Centrale vraagstelling, deelvragen en hypotheses	12
Methode	13
Onderzoekspopulatie en onderzoeksgroep	13
Meetinstrumenten	14
Onderzoeksdisein en procedure	15
Analysemethoden	17
Resultaten	18
Proefpersonen en descriptieve gegevens	18
Schaalgegevens	19
Multilevel lineaire regressieanalyse	21
Discussie	22
Dagelijkse stress, negatief affect en snackgedrag	22
Consciëntieusheid en snackgedrag	24
Beperkingen van het onderzoek	25
Implicaties voor de praktijk en vervolgonderzoek	28
Conclusie	29
Literatuur	30
Bijlage: Dagboekformulier	35

Samenvatting

Met dit onderzoek werd nagegaan wat de invloed is van dagelijkse stress, negatief affect en consciëntieusheid op het snackgedrag van mensen die een dieet volgen dat gericht is op gewichtsreductie of gewichtsstabilisatie. Dit werd onderzocht bij 24 deelnemers (allen vrouwen, leeftijd 18-45 jaar, BMI 25-35) die begeleid werden door een diëtist, gewichtsconsulent of de Weight Watchers. De variabelen werden gemeten met een zelfrapportage vragenlijst en met de Experience Sampling Method waarbij dagboekjes ingevuld moesten worden gedurende 7 dagen, 10 keer per dag. Multilevel lineaire regressieanalyse liet zien dat er een positief verband is tussen dagelijkse stress en negatief affect en tussen negatief affect en snackgedrag en dat er een negatief verband is tussen consciëntieusheid en snackgedrag. Er werd geen ondersteuning gevonden voor de hypothese dat meer dagelijkse stress tot meer snackgedrag leidt. Ook werden geen interactie-effecten gevonden. De bevindingen zijn een duidelijke aanwijzing dat impliciete determinanten een rol spelen bij het in stand blijven van overgewicht. Vervolgonderzoek zal uit moeten wijzen wat de causale relaties tussen de variabelen zijn.

Summary

This study explored the effect of daily stress, negative affect and conscientiousness on the snacking behavior of people who are on a diet aimed at weight reduction or weight stabilization. This was explored in a sample of 24 persons (all female, aged 18-45, BMI 25-35) who were supported by a dietician, weight consultant or the Weight Watchers. The variables were measured with a self-report questionnaire and the Experience Sampling Method for which they had to fill in diaries for 7 days, 10 times a day. Multilevel linear regression analysis showed positive associations between daily stress and negative affect and between negative affect and snacking behavior and a negative association between conscientiousness and snacking behavior. There was no support found for the hypothesis that daily stress has a positive association with snacking behavior. Also no interaction effects were found. The findings are a clear indication that implicit determinants play a role in the maintenance of overweight. Further research is required to clarify the causal pathways between the variables.